

การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัววัยรุ่น Program Development to Promote Love in Adolescent Family

สงวน ธานี,* ปร.ด.
อาภรณ์ ดีนาน,** Ph.D.
สุภาภรณ์ ด้วงแพง,*** พย.ด.

Sanguan Thanee, Ph.D.
Aporn Deenan, Ph.D.
Supaporn Duangpaeng, D.N.S.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัววัยรุ่น โดยแบ่งการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ ในระยะที่ 1 การสร้างโปรแกรม เป็นขั้นตอนพัฒนาองค์ประกอบ และกระบวนการของโปรแกรม โดยการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง การบูรณาการผลการวิจัยที่ผู้วิจัยและคณะศึกษาจากกลุ่มวัยรุ่น ครอบครัวและ ครู และใช้วิธีการสนทนากลุ่ม (focus group) กับวัยรุ่นและครอบครัวอาสาสมัครที่สมัครใจเข้าร่วมสนทนากลุ่มจำนวน 5 ครอบครัว จากนั้นทำการสังเคราะห์เนื้อหาของโปรแกรมได้ 8 องค์ประกอบ ประกอบด้วย 1) ครอบครัวของเรา 2) บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว 3) สร้างความรักในบ้าน ด้วยการสื่อสารที่ดี 4) การพัฒนาความใกล้ชิดผูกพันด้วยการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน 5) การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน 6) เติมเต็มกำลังใจให้แก่กันและกัน 7) การจัดการกับความเครียด และ 8) ผูกสัมพันธ์วันแห่งความรัก แต่ละองค์ประกอบถูกนำมาสร้างกิจกรรมกลุ่มสำหรับวัยรุ่นและครอบครัว จำนวน 8 กิจกรรมๆ ละ 60-90 นาที

ระยะที่ 2 การทดสอบโปรแกรม โดยใช้การวิจัยแบบกลุ่มเดียว ทดสอบ 3 ระยะได้แก่ ก่อน หลัง และติดตามผล 1 เดือน วัดผลโดยใช้แบบวัดการ

เสริมสร้างความรักในครอบครัวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทดสอบกับวัยรุ่นและครอบครัว จำนวน 15 ครอบครัว วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการเสริมสร้างความรักในครอบครัวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อ ทดสอบรายคู่ของระยะเวลา ด้วย Bonferroni พบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการเสริมสร้างความรักในครอบครัวระหว่างก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลอง และระหว่างก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

ผลการวิจัยที่ได้ควรนำโปรแกรมการเสริมสร้างความรักไปใช้เพิ่มเติมในกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มเสี่ยง เช่น กลุ่มวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด กลุ่มวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กลุ่มที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

คำสำคัญ : โปรแกรม การเสริมสร้างความรักในครอบครัว ครอบครัววัยรุ่น

Abstract

This research aimed to develop program to promote love in adolescent family. The process was divided into 2 phases; program devel-

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กลุ่มวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
** รองศาสตราจารย์ กลุ่มวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กลุ่มวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

opment and testing program. The first phase aimed to develop content and process of the program. Literature review; the researcher's previous research results from adolescents, parents, and teachers; and the results of the focus group of 5-volunteer adolescents and their families were incorporated in the program. Finally, the program contains of 8 components including 1) our family 2) role and responsibility of family member 3) built up love in family by communication 4) bonding development among family member by family activities 5) expression of love and caring for each other 6) reinforcement among family members 7) stress management and 8) commitment to our family: love and relationship day. These components were used to create 8 group activities for adolescents and their families, and each activity requires 60-90 minutes to be completed.

The second phase aimed to test the program. One group pretest-posttest-follow up design was selected. Fifteen adolescents and their families participated in the program. The family love enhancement was evaluated 3 times at baseline, after finishing program and 1 month later by the family love enhancement scale developed by the researcher. Data were analyzed using one-way ANOVA repeated measures. The result showed that the family love enhancement score after finishing program and follow up were significant higher than the score at baseline ($p < .001$). Moreover, Bonferroni indicated the significant different between pre-program and after program as well as pre-program and follow up ($p < .001$).

Recommendations include widely test

the program to promote love in adolescent family in various adolescent risk groups such as substance abuse, low achievement, and aggressive behavior.

Key words : Program, promote love, adolescent family

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความรักเป็นประสบการณ์ที่สำคัญของการอยู่ร่วมกัน เป็นพื้นฐานของอุปนิสัยที่ดีงามและคุณค่าของความเป็นมนุษย์ เพราะความรักคือกระแสธารที่หล่อเลี้ยงทุกคุณค่าของความเป็นมนุษย์ (อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา, 2542) และความรักมีผลต่อการเจริญเติบโตและมีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ (Wong, 1999; อารี ดัชนีเจริญรัตน์, 2539)

ความรักของสมาชิกภายในครอบครัวเป็นพฤติกรรมที่สะท้อนความสัมพันธ์ของมนุษย์ ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูก และความรักของลูกที่มีต่อพ่อแม่ เป็นเครื่องมือที่ก่อให้เกิดความอบอุ่น ความปลอดภัย เป็นภูมิคุ้มกันและเป็นสิ่งที่ดีก่อให้เกิดพลังสร้างสรรค์อันยิ่งใหญ่(ประเวศ วะสี, ม.ป.ป. อ้างถึง ใน โทริพันธุ์พานิช, 2544) บุคคลที่เกิดมาได้รับความรักจากพ่อแม่และบุคคลในครอบครัวอย่างเหมาะสม มักมีพัฒนาการทางจิตใจที่ดี และเติบโตเป็นคนที่มีสุขภาพจิตดี (เกษม ต้นดิผลาชีวะ, 2540) ขณะที่การสูญเสียความรักทำให้เกิดความโกรธ ความเศร้า ความกลัว และความผิดหวัง (Gray, 1999 cited in Grohol, 1999) ดุษฎี โยเหลา, งามดา วนินทานนท์, ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา และ ทศนา ทองภักดี (2545) กล่าวว่า ครอบครัวที่มีสุขภาพดี ที่มีการแสดงความรักและการยอมรับซึ่งกันและกัน มีการอบรมเลี้ยงดูบุตรแบบให้ความรัก สนับสนุน และให้เหตุผล เป็นลักษณะของครอบครัวที่นำไปสู่การมีความพึงพอใจของสมาชิกเป็นครอบครัวที่สามารถสร้างให้บุตรเป็นผู้ที่มีลักษณะทางจิตใจที่ดี และมีพฤติกรรมที่เหมาะสม นอกจากนี้ การเลี้ยงดูแบบให้ความรัก สนับสนุนยังส่งผลให้เด็ก

มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี เด็กมีการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีมโนทัศน์ต่อตนเองในทางบวก และลดปัญหาการใช้สารเสพติด การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ (Amato & Fowler, 2002; Deslandes & Bertrand, 2005; Sheldon & Epstein, 2005) และพบว่า ความรักและการเอาใจใส่ดูแลการเข้าใจซึ่งกันและกันของคนในครอบครัว การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ความเข้าใจ ยอมรับฟังความคิดเห็นของวัยรุ่น เป็นปัจจัยที่สำคัญในการปกป้องวัยรุ่นจากยาเสพติด (สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ, 2541; วชิราภรณ์ ศรีเบญจกุล, 2543; โสภา ชปิลมันน์, 2547; Scheer & Unger, 1998)

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศพบว่า ความรักเป็นดัชนีชีวิตที่สำคัญที่เกี่ยวกับความสุขของครอบครัว ครอบครัวที่พึงประสงค์ ครอบครัวเข้มแข็ง ครอบครัวสุขภาพดี ครอบครัวมีคุณภาพ ครอบครัวผาสุก ครอบครัวอบอุ่น และครอบครัวอยู่ดีมีสุข (ศิริรัตน์ แอดสกุล, 2542; วิชัย เทียรถาวร และทัศนภรณ์ จำปัญญา, 2542; ดุษฎี โยเหลา และคณะ, 2545; สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล, 2546; Goddard, 1999; Schlesinger, 1998; Stinnett, et al., 1999; Vela, 1996) หากแต่ความรักเป็นความรู้สึก เป็นอารมณ์ชนิดหนึ่งซึ่งเกิดจากสิ่งเร้าและหายไป ถ้าสิ่งเร้านั้นหายไป และอาจเกิดขึ้นใหม่ได้ถ้ามีสิ่งเร้าที่ถูใจ (Best, 2003) ดังนั้น ความรักจะยั่งยืนหรือไม่ขึ้นอยู่กับว่าสิ่งเร้านั้นมีอิทธิพล ต่อผู้ถูกเร้ามากน้อยเพียงไหน ซึ่งความรักที่เหมาะสมจะเกิดขึ้นได้ต้องมีการฝึกฝน มีการเรียนรู้ มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัว ที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างความรัก ความอบอุ่นให้เกิดขึ้น ผลการวิจัยจะเป็นการสร้างความรู้ความเข้าใจ จะเป็นเกราะป้องกันและเพิ่มภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจของวัยรุ่น หล่อหลอมให้เด็กวัยรุ่นมีพัฒนาการไปในทางที่ถูกต้อง เติบโตขึ้นมาเป็น

ผู้มีสุขภาพจิตดี มีเหตุผล รู้ผิดชอบชั่วดี มีความรับผิดชอบ และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัววัยรุ่นที่มีประสิทธิผลต่อการสร้างเสริมความรักของสมาชิกครอบครัว

กรอบแนวคิดและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

กรอบแนวคิดหลักที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมมุ่งเน้นเกี่ยวกับความรักและครอบครัว ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมา (สงวน ธานี อภรณ์ ดินาน และชนิดดา แนบเกษร, 2548) พบการให้ความหมายของความรัก 7 ความหมายได้แก่ ความรักหมายถึง การให้ การดูแลเอาใจใส่กัน ความเข้าใจกัน ความห่วงใย ความอบอุ่น ความสามัคคีปรองดอง และการเสียสละ ส่วนครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมแห่งแรกที่บุคคลเกี่ยวข้อง และมีความสำคัญต่อบุคคลมากที่สุด เป็นแหล่งหล่อหลอมชีวิตที่เกิดมา วางรากฐานในการพัฒนาความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของมนุษย์ สมาชิกครอบครัวประกอบด้วยพ่อ แม่ และลูก สมาชิกแต่ละคนมีความรับผิดชอบและหน้าที่แตกต่างกัน พ่อแม่ต้องทำบทบาททำหน้าที่ในการเลี้ยงดู การอบรม ปลูกฝังทัศนคติ หล่อหลอมบุคลิกภาพ การเลี้ยงดูบุตรด้วยความรักจะทำให้เกิดความผูกพันรักใคร่ในครอบครัว เป็นรากฐานของความสุขแห่งชีวิต เป็นรากฐานของความเป็นปึกแผ่นแห่งสังคม ของประเทศชาติบ้านเมืองและของโลกในที่สุด Fromm (1962) กล่าวถึงลักษณะของพฤติกรรมที่แสดงความรักนั้นมีลักษณะดังนี้

1. ความเอาใจใส่ (care) หมายถึงการให้การดูแลปกป้องรักษา ทะนุถนอม เอื้ออาทร ให้มีชีวิต ให้กำลังใจ ให้ความเข้าใจ ทั้งทางด้านการกระทำและคำพูด ให้เขาเจริญเติบโตอย่างมีความสุข
2. ความรับผิดชอบ (responsibility) แสดงออกด้วยความสมัครใจ พร้อมทั้งจะตอบสนองความ

ต้องการของคนที่เรารัก พร้อมทั้งจะทำทุกอย่างเพื่อคนที่รัก พร้อมทั้งจะร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วย

3. ความนับถือ (respect) คือการยอมรับผู้อื่นอย่างที่เขาเป็นอยู่ โดยตระหนักถึงความเป็นตัวของตัวเขา การให้ความเคารพซึ่งกันและกัน เคารพในความคิดเห็นที่แตกต่างกัน ให้ความสำคัญกับความแตกต่างระหว่างบุคคลซึ่งเป็นเรื่องปกติ เพราะคนเราไม่เหมือนกัน มีมุมมองที่ต่างกันได้

4. ความรู้ (knowledge) คือ การให้ความสนใจในเรื่องของคนที่เรารักในลักษณะที่เขาเป็นอยู่ และสามารถเข้าใจเขาได้อย่างถ่องแท้โดยไม่เข้าข้างตัวเอง มองอย่างเป็นกลาง และมองเขาตามที่เป็นจริง รู้จุดเด่น จุดด้อยของบุคคลที่เรารัก

นอกจากนั้นความรักสามารถแสดงออกได้ด้วยพฤติกรรมอื่นๆ ดังต่อไปนี้ 1) ความไว้วางใจกัน 2) การให้กำลังใจกัน 3) การให้อภัยกันและกัน ในสิ่งที่อาจทำผิดพลาดไป ไม่พูดต่อกันถึงความผิดพลาดนั้นบ่อยๆ เพราะการตอกย้ำนำมาซึ่งความไม่สบายใจ ความโกรธ 4) การรู้จักการสื่อสาร 5) ใช้เวลาร่วมกัน อย่างมีคุณค่าและคุณภาพ 6) รู้จักการปรับตัวเข้าหากันตามภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลง 7) รู้จักหน้าที่ และให้ความช่วยเหลือกัน และ 8) มีความใกล้ชิดด้วยการสัมผัส เช่น การสัมผัส โอบกอด ซึ่งเป็นการแสดงออกของความรักความอบอุ่นตามธรรมชาติของคน (สายสุรี จุติกุล, 2540) รวมทั้งอาจแสดงออกทางลักษณะอื่นๆ ได้แก่ 1) ด้านความรู้สึกรักคือ ความรู้สึกรัก ชอบ เป็นสุขที่ได้อยู่ใกล้ 2) ด้านความคิด คือ การมองผู้ที่ตนรักในแง่ดี มองเห็นคุณค่า อยากทำสิ่งที่ดีให้และปรารถนาที่จะให้เขาพบแต่ความสุข และ 3) ด้านการกระทำ คือการปฏิบัติต่อกันอย่างอ่อนโยน การดูแลเอาใจใส่ การสัมผัส กอดจูบ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2545) ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมา (สงวน ธาณี อภรณ์ ดินาน และชนัดดา แนบเกษร, 2548) พบว่าวิธีการเสริมสร้างความรักในครอบครัวตามที่เสนอของวัยรุ่น ผู้ปกครองและครูมี 8 วิธี ได้แก่ 1) มีการช่วยเหลือเกื้อกูลเอาใจใส่ ห่วงใย เอื้ออาทรกัน 2) มีการพูดคุย

สื่อสารให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน 3) การมีเวลาให้แก่กัน มีโอกาสสอยุ่ใกล้ชิด และทำกิจกรรมร่วมกัน 4) การมีความเข้าใจและให้อภัยแก่กัน 5) มีการแสดงออกของความรักด้วยคำพูด การสัมผัส การโอบกอด 6) มีการให้รางวัล ซึ่งอาจจะเป็นการให้สิ่งของ การสัมผัส คำชมเชย 7) การมีความสามัคคี ประองคองกัน และ 8) การมีความรับผิดชอบตามบทบาทและหน้าที่ของตน

ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้จึงบูรณาการแนวคิดดังกล่าวถึงมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัววัยรุ่น

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นประเภทการวิจัยและพัฒนา (research and development: R&D) ที่มีการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัววัยรุ่น และนำไปทดลองใช้เพื่อยืนยันประสิทธิผลของโปรแกรมฯ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมด้วยการสุ่มชนกลุ่มคือกลุ่มวัยรุ่นและครอบครัวอาสาสมัคร ที่สมัครใจเข้าร่วมสนทนากลุ่ม จำนวน 5 ครอบครัว และทดลองใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัววัยรุ่นจำนวน 15 ครอบครัว คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยกำหนดคุณสมบัติของวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างได้แก่วัยรุ่นที่มีคะแนนการเสริมสร้างความรักในครอบครัวต่ำกว่า 70 เปอร์เซ็น มีความสมัครใจ และผู้ปกครองยินยอมเข้าร่วมโปรแกรมด้วย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบวัดการเสริมสร้างความรักในครอบครัว ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้แนวคิดวิธีการเสริมสร้างความรักในครอบครัวจากงานวิจัยของสงวน ธาณี อภรณ์ ดินาน และชนัดดา แนบเกษร (2548) มีจำนวน 8 ข้อ โดยให้กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนวัยรุ่นให้คะแนนแต่ละข้อ (คะแนนจาก 1-10)

ในสิ่งที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติต่อกันในครอบครัว

ส่วนที่ 2 โปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัว ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยมีขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวและการสร้างความรักในครอบครัว จากเอกสาร แนวคิดการเรียนรู้และกระบวนการกลุ่มในการทำกิจกรรม แนวคิดเกี่ยวกับการจัดดำเนินการสนทนากลุ่ม รวมถึงศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ

ขั้นตอนที่ 2 ใช้การสนทนากลุ่ม (focus group) วัยรุ่นและครอบครัวอาสาสมัคร โดยคัดเลือกจากวัยรุ่นและครอบครัวที่สมัครใจเข้าร่วมสนทนากลุ่มจำนวน 5 ครอบครัว เพื่อศึกษาถึงลักษณะและวิธีการเสริมสร้างความรักในครอบครัว เพื่อใช้ในการพัฒนาโปรแกรม โดยใช้เวลาดำเนินการสนทนากลุ่มนาน 90 นาที ตามแนวคำถามที่สร้างขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัววัยรุ่น จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความรักในครอบครัว (สายสุรี จุติกุล, 2540; โสคา ซปีดมันน์, 2547; อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2545; Beavers & Hampson, 1993; Fromm, 1962; Epstein, Bishop & Baldwin, 1993; Stinnett, et al., 1999) การบูรณาการผลการวิจัยที่ผู้วิจัยและคณะศึกษาจากกลุ่มวัยรุ่น ครอบครัวและครู และใช้วิธีการสนทนากลุ่ม หลังจากการสังเคราะห์เนื้อหาของโปรแกรมได้ 8 องค์ประกอบ ประกอบด้วย 1) ครอบครัวของเรา 2) บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว 3) สร้างความรักในบ้าน ด้วยการสื่อสารที่ดี 4) การพัฒนาความใกล้ชิดผูกพันด้วยการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน 5) การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน 6) เติมเต็มกำลังใจให้แก่กันและกัน 7) การจัดการกับความเครียด และ 8) ผูกสัมพันธ์วันแห่งความรัก แล้วนำองค์ประกอบดังกล่าวมาสร้างเป็นโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัว โดยใช้แนวคิดการเรียนรู้และกระบวนการกลุ่มในการทำ

กิจกรรม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สะท้อนความคิด ช่วยกันสรุปอภิปราย และการประยุกต์เพื่อนำไปปฏิบัติใช้จริง ซึ่งจะทำให้สมาชิกครอบครัวได้เรียนรู้แนวทางการสร้างเสริมความรักในครอบครัว โปรแกรมที่สร้างขึ้นประกอบด้วยกิจกรรมกลุ่มสำหรับวัยรุ่นและครอบครัวจำนวน 8 กิจกรรมๆ ละ 60-90 นาที ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้ กิจกรรมที่ 1 ครอบครัวของเรา กิจกรรมที่ 2 บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว กิจกรรมที่ 3 สร้างความรักในบ้าน ด้วยการสื่อสารที่ดี กิจกรรมที่ 4 การพัฒนาความใกล้ชิดผูกพันด้วยการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน กิจกรรมที่ 5 การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน กิจกรรมที่ 6 เติมเต็มกำลังใจให้แก่กันและกัน กิจกรรมที่ 7 การจัดการกับความเครียด และกิจกรรมที่ 8 ผูกสัมพันธ์วันแห่งความรัก

ขั้นตอนที่ 4 การหาคุณภาพของโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัว โดยนำโปรแกรมไปทดลองใช้กับนักเรียนวัยรุ่นและครอบครัวที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1 ครอบครัว เพื่อหาความเป็นไปได้ในการใช้หาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลองและปรับแก้ไขโปรแกรมโดยทีมผู้วิจัยก่อนนำไปใช้จริง

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

นำแบบวัดการเสริมสร้างความรักในครอบครัวไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน วิเคราะห์หาความเชื่อมั่นด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ .85

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยมหาวิทยาลัยบูรพา และผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญในการปกป้อง และคุ้มครองการเข้าร่วมโครงการของกลุ่มตัวอย่างตามหลักจริยธรรมการวิจัยอย่างเคร่งครัด โดย

ชี้แจงรายละเอียดให้กับวัยรุ่นและครอบครัวทราบ
 อย่างเป็นลายลักษณ์อักษร และถามความสมัครใจใน
 การเข้าร่วมโครงการ การเข้าร่วมโครงการในครั้งนี้จะ
 ไม่มีผลต่อผู้เข้าร่วมโครงการแต่อย่างใด โดยคำตอบ
 หรือข้อมูลทุกอย่างในแบบสอบถามและเอกสารที่
 ใช้ในการดำเนินกิจกรรมจะถือเป็นความลับ และ
 ผลการศึกษาจะถูกนำเสนอในภาพรวมเท่านั้นและ
 สามารถที่จะออกจากโครงการได้เมื่อไม่สมัครใจ ส่วน
 การวิเคราะห์ข้อมูลจะวิเคราะห์ในภาพรวม และข้อมูล
 ที่ได้จะนำมาใช้ในการวิจัยเท่านั้นและจะทำลายข้อมูล
 ที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ภายใน 1 ปี หลัง
 จากผลงานวิจัยตีพิมพ์เผยแพร่แล้ว

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อพัฒนาโปรแกรม
 การเสริมสร้างความรักในครอบครัววัยรุ่น แบ่งออก
 เป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การสร้างโปรแกรม และ
 ระยะที่ 2 การทดสอบโปรแกรม

ระยะที่ 1 การสร้างโปรแกรม เป็นขั้นตอน
 พัฒนาองค์ประกอบและกระบวนการของโปรแกรม
 โดยการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริม
 สร้างความรักในครอบครัว การบูรณาการผลการวิจัย
 ที่ผู้วิจัยและคณะศึกษากลุ่มวัยรุ่น ครอบครัวและ
 ครู และใช้วิธีการสนทนากลุ่มวัยรุ่นและครอบครัว
 อาสาสมัคร โดยคัดเลือกจากวัยรุ่นและครอบครัวที่
 สมัครใจเข้าร่วมสนทนากลุ่ม จำนวน 5 ครอบครัว โดย
 ใช้เวลาดำเนินการสนทนากลุ่มนาน 90 นาที ตามแนว
 คำถามที่สร้างขึ้น

ระยะที่ 2 การทดสอบโปรแกรม ผู้วิจัย
 ทดสอบโปรแกรมโดยใช้การวิจัยแบบกลุ่มเดียว
 ทดสอบก่อน หลัง และติดตามผล 1 เดือน (one group
 pretest-posttest-follow up design) โดยใช้แบบ
 วัดการเสริมสร้างความรักในครอบครัว คัดเลือก
 กลุ่มตัวอย่างโดยกำหนดคุณสมบัติของวัยรุ่น นำ
 โปรแกรมไปทดสอบกับวัยรุ่นและครอบครัว จำนวน
 15 ครอบครัว และทำการเปรียบเทียบคะแนนจาก

แบบวัดการเสริมสร้างความรักในครอบครัว

การวิเคราะห์ข้อมูล

ระยะที่ 1 การสร้างโปรแกรม ข้อมูลจากการ
 ทบทวนวรรณกรรม การบูรณาการผลการวิจัยที่ผู้วิจัย
 และคณะศึกษาจากกลุ่มวัยรุ่น ครอบครัวและครู และ
 จากการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา
 เพื่อหาคำประกอบของโปรแกรมการเสริมสร้าง
 ความรักในครอบครัววัยรุ่น

ระยะที่ 2 การทดสอบโปรแกรม ผู้วิจัยนำ
 ข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์
 สำเร็จรูป โดยข้อมูลคะแนนการเสริมสร้างความรักใน
 ครอบครัว นำมาวิเคราะห์ทางสถิติ ด้วยการใช้การวิเคราะห์
 ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way
 ANOVA repeated measures) และเปรียบเทียบ
 รายคู่ด้วยวิธี Bonferroni

ผลการวิจัย

ระยะที่ 1 การสร้างโปรแกรมการเสริมสร้าง
 ความรักในครอบครัววัยรุ่น

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผล
 งานวิจัยที่ผ่านมาและจากการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยใช้
 การวิเคราะห์เนื้อหา จากการวิเคราะห์เนื้อหาองค์
 ประกอบได้พัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความรัก
 ในครอบครัววัยรุ่น ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ จาก
 นั้นนำองค์ประกอบดังกล่าวมาสร้างกิจกรรมกลุ่ม
 สำหรับวัยรุ่นและครอบครัว จำนวน 8 กิจกรรมๆ ละ
 60-90 นาที ดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 ครอบครัวของเรา

วัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวได้
 แสดงถึงสิ่งที่ประทับใจและได้ทราบความต้องการหรือ
 ความปรารถนาของสมาชิกในครอบครัว

กิจกรรมที่ทำคือให้สมาชิกครอบครัวเขียนลง
 ในใบงาน โดยให้ลูกเขียนในสิ่งดีๆ ที่พ่อแม่ทำแล้วลูก
 ประทับใจ และสิ่งที่ลูกปรารถนาหรือต้องการจากพ่อแม่
 ส่วนพ่อแม่/ผู้ปกครองให้เขียนในสิ่งดีๆ ที่ลูกทำแล้ว

ประทับใจ และสิ่งที่พ่อแม่ฝึฝืนหรือความปรารถนา แล้วให้สมาชิกครอบครัวพูดคุยกัน และให้สรุปประเด็นและนำเสนอในสิ่งดีๆ ที่ครอบครัวมี และสิ่งที่ครอบครัวจะปฏิบัติเพื่อให้สมาชิกในครอบครัวได้บรรลุในสิ่งที่ปรารถนาหรือต้องการ สรุปและอภิปรายประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2 บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว

วัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวเรียนรู้บทบาทและหน้าที่ของตนเองในครอบครัว และสามารถปฏิบัติตนตามบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมที่ทำได้คือให้สมาชิกครอบครัวสำรวจตนเองและครอบครัว ว่าแต่ละคนมีบทบาทหน้าที่อย่างไรในครอบครัว และให้เขียนลงในใบงาน ให้แต่ละคนเล่าเกี่ยวกับความรู้สึกว่าแต่ละคนมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับภารกิจที่เขารับผิดชอบ ความรู้สึกและความคาดหวังซึ่งกันและกันกับสมาชิกคนอื่นในครอบครัว แล้วให้สมาชิกในครอบครัวร่วมกันสรุปและอภิปรายความสำคัญของการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง สรุปและอภิปรายประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3 สร้างความรักในบ้าน ด้วยการสื่อสารที่ดี

วัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวสามารถใช้ภาษาท่าทางและภาษาด้อยคำที่เหมาะสมระหว่างสมาชิกในครอบครัว

กิจกรรมที่ทำได้คือสมาชิกทุกคนในครอบครัวร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความสำคัญของการสื่อสารในครอบครัว แล้วให้สมาชิกในครอบครัวตอบคำถามในใบงานการสื่อสารในครอบครัว โดยตอบใน 4 ประเด็น ได้แก่ คำพูดที่ไม่อยากได้ยิน ท่าทางหรือการกระทำที่ไม่อยากเห็น คำพูดที่อยากได้ยิน และท่าทางหรือการกระทำที่อยากเห็นจากสมาชิกในครอบครัว หลัง

จากแต่ละคนเขียนใบงานของตนเองแล้วนำมารวมกลุ่ม ให้สมาชิกในครอบครัวร่วมกันอภิปรายและแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการสื่อสารระหว่างสมาชิกในครอบครัว เสนอแนวทางในการสื่อสารที่เหมาะสม สรุปและอภิปรายประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 4 การพัฒนาความใกล้ชิดผูกพันด้วยการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน

วัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกครอบครัวใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อให้เกิดความผูกพันกันแน่นแฟ้นขึ้น

กิจกรรมที่ทำได้คือให้สมาชิกในครอบครัวทบทวนความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสมาชิกคนอื่นในครอบครัว และร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความสำคัญของการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน แจกใบงานการทำการกิจกรรมเกี่ยวกับการใช้เวลาร่วมกันให้สมาชิกครอบครัวตอบ เมื่อสมาชิกตอบเรียบร้อยแล้ว ให้สมาชิกครอบครัวได้สำรวจความคิด ความรู้สึกและความต้องการของตนเองในเรื่องเกี่ยวกับการใช้เวลาทำการกิจกรรมร่วมกันและบอกความรู้สึกของตนเองให้สมาชิกครอบครัวคนอื่นได้รับรู้ แล้วร่วมกันอภิปรายถึงแนวทางการใช้เวลากในการทำกิจกรรมร่วมกัน สรุปและอภิปรายประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 5 การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน

วัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวได้พัฒนาทักษะการแสดงความรักและความเอื้ออาทรกัน

กิจกรรมที่ทำได้คือให้สมาชิกในครอบครัวร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความสำคัญของการแสดงออกถึงความรักและความเอื้ออาทรระหว่างสมาชิกในครอบครัว ตอบใบงานประกอบกิจกรรม แล้วให้สำรวจความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกถึง

ความรักและความเอื้ออาทรระหว่างสมาชิกในครอบครัว เพื่อที่จะสื่อให้สมาชิกในครอบครัวคนอื่นๆ ได้รับรู้ หลังจากนั้นให้สมาชิกในครอบครัวแสดงบทบาทสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัวที่แสดงถึงการแสดงออกถึงความรักและความเอื้ออาทรระหว่างสมาชิกในครอบครัวและบอกความรู้สึกของตนเองให้สมาชิกในครอบครัวคนอื่นๆ ได้รับรู้ ร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึกในการแสดงบทบาทนั้นๆ สรุปและอภิปรายประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 6 เติมเต็มกำลังใจให้แกกันและกัน
วัตถุประสงค์เพื่อให้ สมาชิกครอบครัวมีทักษะในการให้กำลังใจตนเองและผู้อื่น

กิจกรรมที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความสำคัญของกำลังใจ ให้ทุกคนสำรวจความคิด ความรู้สึก ตอบคำถามในใบงานโดยเขียนถึงความรู้สึกหรือสิ่งที่ทำให้ท้อแท้มากที่สุด และเขียนคำหรือวิธีการให้กำลังใจตนเอง รวมถึงเขียนถึงบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการให้กำลังใจ แล้วนำมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับสมาชิกคนอื่น โดยให้สมาชิกได้มีการให้กำลังใจกันและกันทั้งด้านคำพูดและการแสดงออก ร่วมกันอภิปรายถึงแนวทางในการเสริมสร้างกำลังใจ สรุปและอภิปรายประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 7 การจัดการกับความเครียด
วัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และช่วยกันหาวิธีจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในครอบครัว

กิจกรรมที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวคิดและเขียนเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวเกิดความเครียด และมีวิธีทำให้คลายจากความเครียดได้อย่างไร แล้วให้สมาชิกครอบครัวช่วยกันคัดเลือกเหตุการณ์นั้นมานำเสนอในกลุ่ม และสมาชิกร่วมกันแสดงความรู้สึกและอภิปรายแนวทางหรือวิธีการจัดการกับความเครียด

นั้นๆ สรุปและอภิปรายประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 8 ผูกสัมพันธ์วันแห่งความรัก
วัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวได้ระลึกถึงสิ่งที่ทำให้เกิดการสร้างเสริมความรัก ความสุข และสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัว

กิจกรรมที่ทำให้สมาชิกครอบครัวเล่าถึงประสบการณ์และแสดงความรู้สึกที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัว แจกใบงานประกอบกิจกรรมเป็นกระดาษรูปหัวใจเพื่อให้สมาชิกครอบครัวเขียนพฤติกรรมหรือสิ่งที่จะทำต่อไปในอนาคตเพื่อให้ครอบครัวของตนเองมีแต่บรรยากาศของความรัก ความอบอุ่น ให้สมาชิกแต่ละคนได้เล่าและระบายความรู้สึกในสิ่งที่ได้เขียนไว้ในกระดาษ ซึ่งเปรียบเสมือนสัญญาใจที่มีให้ไว้กับครอบครัว แล้วให้สมาชิกครอบครัวสรุปผลและอภิปรายประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยสรุปผลการดำเนินกิจกรรม และกล่าวยุติการทำกิจกรรม

ระยะที่ 2 การทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัววัยรุ่น

จากการทดลองใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัววัยรุ่น จำนวน 15 ครอบครัว พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการเสริมสร้างความรักในครอบครัวเพิ่มขึ้น โดยมีคะแนนเฉลี่ยการเสริมสร้างความรักในครอบครัวก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผล เท่ากับ 53.53 66.80 และ 62.93 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.51 6.83 และ 3.92) ตามลำดับ

เปรียบเทียบคะแนนการเสริมสร้างความรักในครอบครัวก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่าคะแนนเฉลี่ยการเสริมสร้างความรักในครอบครัวเพิ่มขึ้นหลังจาก

เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $F_{1.27, 17.76} = 30.28, p < .001$ ดังรายละเอียด

ในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการเสริมสร้างความรักในครอบครัว เปรียบเทียบก่อน หลัง และระยะติดตามผลหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความรัก

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
time	1396.58	1.27	1100.93	30.28	< .001
error(time)	645.76	17.76	36.36		

จากการทดสอบรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni พบว่าคะแนนเฉลี่ยการเสริมสร้างความรักในครอบครัว ระหว่างก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลอง และ ระหว่างก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล แตกต่าง

กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) ส่วนในระยะ หลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่าง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ผลต่างของค่าเฉลี่ยและผลการทดสอบรายคู่ โดยวิธี Bonferroni

กลุ่ม	ค่าเฉลี่ย	ผลต่างของค่าเฉลี่ย	
		ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล 1 เดือน
ระยะก่อนการทดลอง	53.53	13.27***	9.40***
ระยะหลังการทดลอง	66.80		3.87
ระยะติดตามผล 1 เดือน	62.93		

*** $p < .001$

การอภิปรายผล

ระยะที่ 1 การสร้างโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัววัยรุ่น

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนา โปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัววัยรุ่น โดยผู้วิจัยสร้างโปรแกรมจากการทบทวนวรรณกรรม ที่เกี่ยวข้อง ผลงานวิจัยที่ผ่านมาและจากการสนทนากลุ่มวัยรุ่นและครอบครัวจำนวน 5 ครอบครัว จากการสนทนากลุ่มสรุปได้ว่าสิ่งสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างความรักให้เกิดขึ้นในครอบครัวได้แก่การมีเวลาให้แก่งาน มีโอกาสอยู่ใกล้ชิด ดูแลเอาใจใส่ และทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การพูดคุยหนึ่งปรึกษาหารือกัน เล่นกีฬา

กินข้าวร่วมกัน ไปเที่ยวด้วยกัน มีการแสดงความรักต่อกันทั้งทางคำพูดและการสัมผัส การโอบกอด การที่สมาชิกในครอบครัวไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน ทุกคนเข้าใจกันดีและพร้อมให้อภัยแก่กัน พูดคุยกันดีๆ พูดคุยกันด้วยเหตุผล เมื่อมีปัญหาหรือมีความข้องใจเกิดขึ้นก็ช่วยกันแก้ไข อยู่ร่วมกันแบบถ้อยทีถ้อยอาศัยแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา ช่วยเหลือเกื้อกูล เอื้ออาทรกัน สมาชิกในครอบครัวทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีและช่วยกันทำงานบ้าน มีการให้รางวัล มีการชมเมื่อทำดี

ข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มนี้สอดคล้องกับวิธีการเสริมสร้างความรักในครอบครัวจากงานวิจัย (สงวน ธานี อภรณ์ ดินาน และชนัดดา

แบบเกษร, 2548) และสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความรัก ความอบอุ่นในครอบครัว และความสัมพันธ์ในครอบครัว (สายสุรี จุติกุล, 2540; อุมภาพรค์คสมบัติ, 2545; โสกา ซปีลมันน์, 2547; Beavers & Hampson, 1993; Fromm, 1962; Epstein, Bishop & Baldwin, 1993; Stinnett, et al., 1999) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นี้ประมวลรวมกันแล้วนำมาสร้างเป็นโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัว โดยใช้แนวคิดการเรียนรู้และกระบวนการกลุ่มในการทำกิจกรรม ซึ่งเน้นพัฒนาความรู้ทักษะ และเจตคติที่สำคัญที่เกี่ยวกับความรักในครอบครัว ในการพัฒนาความรู้ ผู้วิจัยใช้วิธีการถาม-ตอบ การสะท้อนคิด การอภิปรายเป็นหลัก ในการพัฒนาทักษะ ผู้วิจัยใช้วิธีการให้ทำกิจกรรมกลุ่ม การฝึกปฏิบัติกิจกรรมเป็นหลัก และร่วมกับการอภิปราย สำหรับการพัฒนาเจตคติใช้กิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การคิดพิจารณาไตร่ตรอง การทบทวนประสบการณ์ การแสดงบทบาทสมมติ การทดลองปฏิบัติ การอภิปราย หากคุณภาพของโปรแกรมโดยนำโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัวไปทดลองใช้กับนักเรียนวัยรุ่นและครอบครัวที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1 ครอบครัว เพื่อหาความเป็นไปได้ในการใช้หาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง และปรับแก้ไขโปรแกรมก่อนนำไปใช้จริง

ระยะที่ 2 การทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัววัยรุ่น

จากการทดสอบโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัววัยรุ่น ที่เป็นนักเรียนในโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษา พร้อมผู้ปกครอง จำนวน 15 ครอบครัว พบว่าหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมแล้วผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนจากแบบสอบถามการเสริมสร้างความรักในครอบครัว เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมภายในโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัวทั้ง 8 กิจกรรมเป็นสิ่งที่จำเป็น เป็นวิธีการช่วยเหลือครอบครัวทั้งครอบครัว ให้สามารถดำเนินชีวิตร่วมกันได้ราบรื่น มีความรักเกิดขึ้น โดยผู้วิจัยทำหน้าที่ช่วยเหลือ เอื้อ

อำนวยให้เกิดประสบการณ์ บรรยากาศในการทำกิจกรรม เอื้อให้สมาชิกในครอบครัวได้มีโอกาสพูดคุยกัน ได้แสดงความคิด ความรู้สึก ทำให้แต่ละครอบครัวเริ่มมีความเข้าใจกันและกัน เข้าใจพฤติกรรม การกระทำของตนเอง และครอบครัวมากขึ้น เรียนรู้ว่สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ และทำอย่างไรที่จะไม่ให้เกิดสภาพปัญหานี้ขึ้นมาอีก ช่วยให้สมาชิกในครอบครัวได้พัฒนาทักษะในด้านการรับความรู้สึก การแสดงความรู้สึก การตระหนักรู้เกี่ยวกับการแสดงออกทั้งทางด้านคำพูดและการกระทำ การสื่อความต้องการและความรู้สึกให้สมาชิกอื่นในครอบครัวรับรู้ ทำให้ครอบครัวมีความผูกพัน ใกล้ชิดสนิทสนม มีชีวิตชีวามากขึ้น (Nichols & Schwartz, 2001) สมาชิกได้มีโอกาสใกล้ชิดและได้มีเวลาเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน นำไปสู่ความรู้สึกความพึงพอใจ และ ความผูกพัน ความมั่นใจในสวัสดิภาพของครอบครัวท่ามกลางความรู้สึกถึงความเป็นครอบครัวเดียวกัน (Stinnett, et al., 1982 cited in Schlesinger, 1998) สอดคล้องกับคำกล่าวของนิคม วรรณราชู (2542) ว่าการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันระหว่างพ่อแม่ลูก มีความสำคัญต่อชีวิตของลูก จะเป็นการเสริมสร้างความสนิทสนมและเสริมสร้างความเชื่อมั่นและความศรัทธาให้เกิดขึ้นในใจลูก จากการได้ทำกิจกรรมร่วมกันทำให้เข้าใจกันมากขึ้น ตลอดจนรับรู้ถึงความรู้สึกห่วงใย ความเอื้ออาทร การดูแลเอาใจใส่ที่สมาชิกมีต่อกัน จึงทำให้เกิดการเสริมสร้างความรัก ความอบอุ่นเกิดขึ้นในครอบครัวได้ เพราะความรักคือสภาวะทางอารมณ์ที่สื่อผ่านความรู้สึกอบอุ่น ประคับประคอง ห่วงใยจากบุคคลหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง (นวลศิริ เปาโรหิตย์, 2545) นอกจากนี้การได้พูดคุย สนทนา สื่อสารกันทั้งด้านคำพูดและการกระทำ ทำให้สมาชิกรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงของสมาชิกในครอบครัว สอดคล้องกับงานวิจัยของพัชนี เชยจรรยา และประทุม ฤกษ์กลาง (2531) พบว่าการพูดจกกันด้วย น้ำเสียงนุ่มนวลชวนฟัง พูดส่งเสริม

ให้กำลังใจ ให้คำแนะนำ พร้อมทั้งจะช่วยแก้ไขข้อสงสัย และปัญหาต่างๆ ให้แก่ลูก ตลอดจนเปิดโอกาสให้เด็ก ได้แสดงความคิดเห็นยอมรับฟัง และเคารพในความคิดเห็นของเด็ก การสื่อสารดังกล่าวเป็นการสร้างความรัก ความเข้าใจ ระหว่างพ่อ แม่ และบุตร อย่างไรก็ตาม การกระทำที่กลายเป็นพฤติกรรมส่อสร้างเสริมความรัก อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้เกิด การกระทำที่กลายเป็นพฤติกรรมปกติของครอบครัว และนำไปสู่ครอบครัวเป็นสุขที่ยั่งยืนต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรนำโปรแกรมเสริมสร้างความรักในครอบครัวไปขยายผลในการส่งเสริมการแสดงความรักต่อกันของบุคคลในครอบครัวในสถานที่ต่างๆ เช่น สถาบัน หน่วยงาน/องค์กรต่างๆ และกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มเสี่ยง เช่น กลุ่มวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด กลุ่มวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กลุ่มที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

2. สถาบันการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการดูแลวัยรุ่น สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปใช้บูรณาการในการจัดการเรียนการสอนทั้งในและนอกห้องเรียน

3. สถาบันการศึกษาที่มีนักเรียนวัยรุ่น ควรส่งเสริมให้จัดกิจกรรมส่งเสริมสถาบันครอบครัวเพื่อเสริมสร้างให้เกิดความรักในสถาบันครอบครัวให้มีคุณภาพยิ่งขึ้นและต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรนำโปรแกรมเสริมสร้างความรักในครอบครัวไปขยายผลในการส่งเสริมการแสดงความรักต่อกันของบุคคลในครอบครัวในสถานที่ต่างๆ เช่น สถาบัน หน่วยงาน/องค์กรต่างๆ และกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มเสี่ยง เช่น กลุ่มวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด กลุ่มวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กลุ่มที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

2. สถาบันการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการดูแล

วัยรุ่น สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปใช้บูรณาการในการจัดการเรียนการสอนทั้งในและนอกห้องเรียน

3. สถาบันการศึกษาที่มีนักเรียนวัยรุ่น ควรส่งเสริมให้จัดกิจกรรมส่งเสริมสถาบันครอบครัวเพื่อเสริมสร้างให้เกิดความรักในสถาบันครอบครัวให้มีคุณภาพยิ่งขึ้นและต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำวิจัยซ้ำเพื่อทดสอบโปรแกรมเสริมสร้างความรักในครอบครัวแบบมีกลุ่มเปรียบเทียบ และเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างเพื่อยืนยันผลการวิจัย

2. การศึกษาครั้งนี้นักวิจัยใช้แบบสอบถามวัดการเสริมสร้างความรักในครอบครัวมีเฉพาะวัยรุ่น จึงควรศึกษาเพิ่มโดยใช้แบบสอบถามนี้ทั้งในวัยรุ่น บิดาหรือมารดาด้วย

3. ควรศึกษาเพิ่มเติมในครอบครัววัยรุ่นกลุ่มอื่น เช่น กลุ่มวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มเสี่ยง กลุ่มวัยรุ่นที่มีการเจ็บป่วยเรื้อรัง และกลุ่มวัยรุ่นที่ด้อยโอกาส เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่หลากหลาย

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนสนับสนุนงบประมาณประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2549 จากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ

เอกสารอ้างอิง

เกษม ดันดิผลาชีวะ. (2540). “ความรักกับสุขภาพจิต.” *วารสารใกล้หมอ*, 24(2), 71-72.

คุณฎี โยเหลา, งามตา วานินทานนท์, ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา และ ทศนา ทองภักดี. (2545). ความเข้มแข็งของครอบครัว : ครอบครัวสุขภาพดี. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 8(1), 1-10.

นวลศิริ เปาโรหิตย์. (2545). *ก่อนจะถึงวันนั้น* (พิมพ์ครั้งที่4). กรุงเทพฯ : บริษัท เคล็ดไทย จำกัด.

นิคม วรรณราชู. (2542). *อบรมบ่มนิสัยลูก ด้วยความรัก*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชย์ จำกัด

พัชนี เขยจรรยา และประทุม ฤกษ์กลาง. (2531). *รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวและการเปิดรับสื่อมวลชนของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โพธิพันธ์ุ พานิช. (2544). *การสร้างครอบครัวไทยให้มีความสุข*. กรุงเทพฯ: สมาคมผู้ปกครองและครูวิทยาลัยนาฏศิลป์.

วชิราภรณ์ ศรีเบญจกุล (2543). *ปัจจัยของครอบครัวต่อการเสพยาบ้าในทัศนะของวัยรุ่น: ศึกษาเฉพาะกรณี โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

วิชัย เทียรถาวร และทัศนภรณ์ ขำปัญญา. (2542). *การพัฒนาครอบครัว ฉบับปรับปรุง* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมสุขภาพ.

ศิริรัตน์ แอดสกุล. (2542). *ครอบครัว : สารน่ารู้*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย. สงวน ธานี, อภรณ์ ดินาน, และชนัดดา

แบบเกษร. (2548). ความหมายของความรักในมุมมองของครู ผู้ปกครอง วัยรุ่นที่ติดสารเสพติด และวัยรุ่นที่ไม่ติดสารเสพติด. *วารสารสุขภาพศึกษา*, 28(100), 84-101.

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล. (2546). *การพัฒนาดัชนีความอยู่ดีมีสุขด้านชีวิตครอบครัวสำหรับประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล.

สายสุรี จุติกุล. (2540). ความรักความอบอุ่นในครอบครัว. ใน *การพัฒนาครอบครัว* (หน้า 15-24) (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: คณะอนุกรรมการด้านครอบครัว สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี.

สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ. (2541). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมใน*

การป้องกันการติดสารเสพติดของนักเรียนมัธยมปลายในประเทศไทย. รายงานการวิจัย. สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ.

โสภกา ชปิลมันน์ (2547). *ครอบครัว : ปัจจัยปกป้องและผลักดันปัญหาเสพยาบ้าของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร*. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย.

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. (2542). *การพัฒนาศักยภาพอย่างสมบูรณ์*. กรุงเทพฯ: สถาบันการศึกษาสัตยาไส.

อจรี ตัณฑ์เจริญรัตน์. (2539). ความรักตามหลักจิตวิทยา. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์*, 1(1), 42-47.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2545). *จิตวิทยาชีวิตคู่และการบำบัดคู่สมรส*. กรุงเทพฯ: ชันดำการพิมพ์.

Amato, P.R., & Fowler, F. (2002). Parenting practices, child adjustment, and family diversity. *Journal of Marriage and Family*, 64, 703-716.

Beavers, W.R., & Hampson, R.B. (1993). Measuring family competence: The beavers system model. In F.Walsh (Ed.). *Normal family processes* (2nd ed). New York: Guilford.

Best, B. (2003). "Some philosophizing about love." [On-line] Retrieved March 10, 2007, from <http://www.benbest.com/philosophilove.html>.

Deslandes. R., & Bertrand, R. (2005). Motivation of parent involvement in secondary-level schooling. *The Journal of Educational Research*, 98, 164-175.

Epstien, N.B., Bishop, D.S., & Baldwin, L.M. (1993). McMaster model of family functioning: A view of the normal family. In F. Walsh (Ed.) *Normal family processes* (2nd ed). New York: Guilford.

Fromm, E. (1962). *The art of loving*. New York: Harper & Row Publishers.

Goddard, H.W. (1999). "Building family strengths." [On-line] Retrieved March 10, 2007, from <http://www.fww.org/articles/misc/0512f.htm>.

Grohol, J.M. (1999). "Life, love, & meaning: Making sense of it all." [On-line] Retrieved March 10, 2007, from <http://psychcentral.com/archives/n102299.htm>.

Nichols, M.P., & Schwartz, R.C. (2001). *Family therapy*. Boston : Pearson Education Company.

Scheer, S.D., & Unger, D.G. (1998). Russian adolescents in the era of emergent democracy: The role of family environment in substance use and depression. *Family Relation*, 47(3), 297-303.

Schlesinger, B. (1998). *Strengths in families: Accentuating the positive*. Vancouver BC:

Vanier Institute of the Family, University of Toronto.

Sheldon, S.B., & Epstein, J.L. (2005). Involvement counts: Family and community partnerships and math achievement. *Journal of Educational Research*, 98, 196-206.

Stinnett, N., Beam, J., Beam, A., & Stinnett, N. (1999). *Fantastic families: 6 Proven steps to building a strong family*. LA. West Monroe: Howard Publishing Co.

Vela, D.G. (1996). *The role of religion / spirituality in building strong families respondents' perceptions: A qualitative, grounded theory*. A Dissertation presented to University of Lincoln-Nebraska.

Wong, P.T.P. (1999). "A positive psychology of love." [On-line] Retrieved March 10, 2007, from <http://www.meaning.ca/articles/presidents-column/psychology-love-june03.htm>.